

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Tubuh ideal dan sehat menjadi dambaan bagi semua orang karena hal ini akan menimbulkan rasa percaya diri dalam pergaulan serta tampil sehat dalam setiap kesempatan. Untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan sehat dibutuhkan usaha yang keras, baik itu dengan diet ketat atau diet secara sehat. Pola hidup sehat memiliki peranan penting dalam hal ini. Alasan umum mengapa orang mengurangi berat badan tidak hanya untuk terlihat seksi dan percaya diri ketika tampil dimasyarakat, tetapi juga untuk menghindari bahaya lemak tubuh yang berlebihan menjadi obesitas atau kegemukan.

Banyak sekali faktor atau kebiasaan hidup yang menyebabkannya. Salah satu kebiasaan pemicu kegemukan tersebut yaitu mengonsumsi makanan berlemak dalam jumlah yang berlebih. Kita tidak sadar dengan mengonsumsi makanan berkadar lemak setiap hari tanpa diimbangi oleh aktifitas fisik akan mengakibatkan penumpukan lemak pada tubuh yang menyebabkan kegemukan.

Menurut Damayanti (2013, hlm. 16) “Lemak adalah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh untuk menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan”. Tubuh menggunakan lemak untuk memproduksi berbagai hormon dalam tubuh, seperti prostaglandin yang berperan dalam mengatur berbagai fungsi tubuh yang penting (tekanan darah, sistem syaraf, denyut jantung, elastisitas pembuluh darah, dan pembekuan darah). Bahkan lemak berperan penting dalam memelihara kulit, rambut, dan berbagai organ pokok dalam tubuh, seperti ginjal, liver, organ reproduksi, serta menjaga badan tetap hangat. Banyak sekali dampak positif yang dirasakan oleh tubuh kita jika mengonsumsi lemak dalam jumlah yang seimbang. Dengan mengonsumsi lemak sesuai kebutuhan, dapat meningkatkan fungsi tubuh, dan fungsi tubuh dapat berjalan dengan baik.

Akan tetapi apabila lemak itu dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan bagi tubuh dikemudian hari. Kelebihan lemak di dalam tubuh akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti hipertensi, penyakit jantung, kolesterol tinggi, bahkan kanker.

Untuk menghindari semua efek negatif yang ditimbulkan oleh lemak. Banyak orang berusaha keras untuk menurunkan berat badannya. Dimulai dari diet sehat, mengurangi konsumsi makan malam, berolahraga teratur. Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi di bidang medis, kini untuk menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan cara-cara yang instan seperti mengkonsumsi obat pelangsing, teknik akupuntur bahkan sampai sedot lemak. Cara seperti ini tentu tidak baik bagi tubuh kita, usaha menurunkan berat badan dengan cara instan justru akan memicu timbulnya masalah baru. Dalam keadaan ini perlu kehati-hatian terutama dalam menentukan target penurunan berat badan serta menentukan metode dan cara yang tepat untuk menurunkannya. Salah satu metode yang tepat dan aman untuk menurunkan berat badan adalah dengan berolahraga aerobik yang bersifat endurance atau daya tahan. Dimana suatu jenis pelatihan yang penggunaan sistem energinya berasal dari lemak serta banyak menggunakan oksigen. Semua bentuk pelatihan tersebut adalah latihan yang bersifat daya tahan seperti lari, senam aerobik, bersepeda, berenang dan berbagai macam pelatihan lainnya yang bersifat daya tahan.

Menurut Setiawan (dalam Griwijoyo (dkk), 2005, hlm. 65) “Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama”. Oleh karena daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama, maka bentuk latihan untuk mengembangkan daya tahan harus berlangsung dalam jangka waktu lama atau bentuk latihan yang memaksa tubuh kita untuk bekerja lebih lama (lebih dari enam menit).

Namun bagi sebagian orang bosan melakukan latihan yang bersifat aerobik seperti berlari, bersepeda, dll. Dibutuhkan suatu variasi latihan yang lain agar bagi para pelakunya merasa tidak bosan untuk melakukannya. Suatu sistem latihan

Mohamad Deden Ridwan, 2015

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING

TERHADAP PENURUNAN LEMAK TUBUH DAN

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah sistem latihan yang disebut *circuit training*.

Circuit training adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari *circuit training* pada dasarnya adalah mengombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. *Circuit training* dapat dilakukan di lapangan, alam bebas, ruangan terbuka, dll. Dalam bukunya Harsono (1988, hlm. 227) dijelaskan bahwa :

Circuit training sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya.

Karena itu bentuk-bentuk latihan *circuit training* adalah kombinasi dari semua unsur fisik yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan dan fleksibilitas. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Karena itu nama latihan ini disebut *circuit training*. Aktifitas dari latihan *circuit training* ini melakukan suatu jumlah latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau melakukan sebanyak mungkin latihan dalam jangka waktu tertentu.

Maka dari itu, dengan hanya membutuhkan waktu yang relatif singkat kita dapat melatih semua komponen kondisi fisik dalam waktu yang bersamaan. Pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh. Sehingga jika kita berbicara mengenai latihan *circuit training* tidak hanya sisi kekuatannya saja yang meningkat tetapi dari sisi kemampuan daya tahan aerobik (*VO2 Max*) pun dapat meningkat. Hal ini diperkuat seperti yang diungkapkan oleh Rohmat (2013, hlm. 11) yang menyatakan bahwa :

Latihan *circuit* mempunyai sifat kerja yang hampir terus menerus, membuat frekuensi denyut jantung dan konsumsi oksigen berlangsung dalam porsi tinggi. membuat frekuensi denyut jantung dan konsumsi oksigen yang tinggi selama melakukan latihan cenderung meningkatkan *VO2 Max*.

Mohamad Deden Ridwan, 2015

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING

TERHADAP PENURUNAN LEMAK TUBUH DAN

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK (*VO2 MAX*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

VO2 Max mengacu pada kecepatan pemakaian oksigen bukan sekedar banyaknya oksigen yang dipakai oleh tubuh. Seseorang yang memiliki *VO2 Max* tinggi dapat melakukan aktivitas dan latihan lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki *VO2 Max* rendah. Menurut Paulus dan Sidik (2007, hlm. 26) “*VO2 Max* adalah jumlah *O2* yang diproses tubuh pada kerja maksimal”. Satuan *VO2 Max* dinyatakan dalam liter *O2*/menit.

Tingkat kebugaran dapat diukur dari volume anda dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum. Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh (*VO2 Max*).

Untuk melihat bagaimana hasil yang dicapai bila bentuk latihan *circuit training* diterapkan, maka penulis tertarik untuk mengungkapkan latihan *circuit training* ini. Diharapkan dapat diketahui apakah metode latihan *circuit training* ini efektif dalam menurunkan lemak di dalam tubuh dan meningkatkan daya tahan aerobik. Hal inilah yang melatarbelakangi diadakannya penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Penurunan Lemak Tubuh dan Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (*VO2 Max*).

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan penelitian tidak terlalu luas, maka penulis membuat batasan penelitian sebagai berikut :

1. Masalah yang ditelaah dalam penelitian ini adalah latihan *circuit training* yang secara spesifik diarahkan untuk mengetahui dampak latihan ini terhadap penurunan lemak tubuh dan peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2 Max*).

2. Variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini latihan *circuit training*.
3. Variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini penurunan lemak dan daya tahan aerobik (*VO2 Max*).
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
5. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Skinfold Caliper* dan bentuk tes untuk mengetahui tingkat *VO2 Max* adalah *Bleep Test*.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan di atas, maka penulis mencoba menerapkan salah satu aspek latihan daya tahan, yaitu latihan *circuit training* dalam upaya mengurangi timbunan lemak dan daya tahan aerobik (*VO2 Max*). Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut sebagai berikut :

1. Apakah latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh?
2. Apakah latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2 Max*)?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan dari penelitian ini yang ingin penulis capai adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap penurunan lemak tubuh.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2 Max*).

E. Manfaat Penelitian

Setiap penulisan atau penelitian seseorang ataupun kelompok diharapkan dapat berdampak positif dan dapat berguna :

Monhammad Deen Ridwan, 2015

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING

TERHADAP PENURUNAN LEMAK TUBUH DAN

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Secara Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat atau sebagai bahan referensi bagi lembaga olahraga, atlet, pelatih mengenai pengembangan latihan *circuit training* khususnya pada penurunan lemak tubuh dan peningkatan daya tahan aerobik (*VO2 Max*).

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan kepada pelatih, pihak-pihak terkait yang kaitannya dengan bentuk latihan *circuit training* dalam upaya penurunan lemak tubuh dan peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2 Max*) untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan : meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian : dalam kajian pustaka berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang hakikat daya tahan, *circuit training*, hakikat lemak yang di dalamnya dibahas tentang pengertian lemak, jenis-jenis lemak, fungsi lemak, kebutuhan lemak, bahaya lemak bagi tubuh, cara menurunkan lemak, mengukur lemak tubuh, menghitung berat badan ideal dan pembahasan mengenai daya tahan aerobik (*VO2Max*). Dalam kerangka pemikiran berisi tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap penurunan lemak tubuh dan pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2 Max*). Dan dalam hipotesis penelitian berisi tentang jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti. Bab III Metode Penelitian : membahas lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian,

Monhammad Deden Kluwari, 2015

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING

TERHADAP PENURUNAN LEMAK TUBUH DAN

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK (*VO2 MAX*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Bab IV Pengolahan Data dan Analisis Data : membahas tentang hasil pengolahan data dan analisis data dan pembahasan mengenai diskusi penemuan. Bab V Kesimpulan dan Saran : membahas kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.